

PENERAPAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMANASAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* PADA PERMAINAN BOLA TANGAN PADA SISWA KELAS XI AKUNTANSI 1 DI SMK PRAPANCA 2 SURABAYA

Galih Purbo Utomo

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, purbogalih@gmail.com

Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan mengembangkan keterampilan siswa tidak harus pada ekstra ataupun keikutsertaan dalam *club*. Melainkan bisa dari permainan-permainan kecil yang cara mainannya menggunakan salah satu dari teknik permainan yang ada dalam kompetensi dasar. Saat mengajar materi permainan bola tangan banyak siswa yang kurang terampil dalam melakukan operan, maka dari itu penulis ingin melakukan sebuah penelitian yang berkaitan dengan operan pada permainan bola tangan dengan menggunakan salah satu permainan kecil berburu binatang dalam pemanasan. Penelitian ini menggunakan permainan kecil berburu binatang dan lempar kejar bola, karena permainan itu sangat diminati dan disukai oleh siswa, serta dalam permainan itu terdapat teknik melempar bola. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui adanya pengaruh permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya, 2) Untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya. Hasil penelitian ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan bola tangan dan Untuk membantu siswa mengembangkan bakat yang dimiliki dalam permainan bola tangan. Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 terbukti dengan nilai $T_{hitung} 5,527 > T_{tabel} 2,045$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan besarnya pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya adalah 80,15%.

Kata kunci: Permainan kecil, Pemanasan, *Passing*, Bola tangan.

Abstract

Physical education, sport, and health is process of systematic interaction between students with the environment which is managed through effective and efficient physical development towards formation of a human to find out and develop students' skill is not necessarily through clubs or extra curricular activity. For instance, small games can be used as one of the methods that already exist in basic competence. When teaching the material about handball games most of students little skills to do passing. Therefore, the author conduct a research to investigate the relation of passing in handball games which is used in hunting animals small games. This study used hunting small games and throwing chase ball, because these games are enjoyable for students, and contains throwing ball method. The purpose of this study are 1) To know the influence of small games in the warming up to improve passing abilities in handball games to students of SMK Prapanca 2 Surabaya grade accounting 1, 2) To know the significance of the influence of small games in the warm up to improve passing abilities in handball games to students of SMK Prapanca 2 Surabaya grade accounting 1. The result of this study can help student to improve and develop passing abilities on handball games. This study used experiments with quantitative descriptive approach. The result of this study showed that there were significant influence in the application small games the warm up to improve passing abilities on handball games to the students of SMK Prapanca 2 Surabaya grade accounting 1. They where proved with $T_{value} 5,527 > T_{table} 2,045$ with significance value $0,000 < 0,05$ which means H_0 is rejected and H_a accepted and there is significance of the application of small games on handball games in warm up to improve passing abilities in handball games to students of SMK Prapanca 2 Surabaya grade accounting 1 is 80,15%.

Keywords : Small games, Warm up, *Passing*, Handball.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting bagi perkembangan manusia untuk mencapai tujuan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah mempunyai jangkauan yang luas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Model pembelajaran jasmani tidak hanya berpusat pada guru saja, akan tetapi keberadaan siswa juga dapat berperan dalam pendidikan jasmani.

Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bukan hanya merupakan sarana penunjang tujuan pendidikan, melainkan untuk meningkatkan tujuan membangun bangsa. Berhasil tidaknya pembelajaran yang dipengaruhi oleh guru dan dengan segala peranannya, karena PJOK berintikan gerak maka guru dituntut untuk menguasai gerak dan memahami gerak yang benar.

Apabila proses belajar mengajar tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik maka bisa dimungkinkan siswa sebagai peserta didik dalam melaksanakan aktivitasnya merasa malas dan bosan, sehingga siswa menjadi tidak senang dengan mata pelajaran PJOK. Untuk itu di dalam mata pelajaran PJOK siswa diajak untuk bermain agar tidak mengalami rasa bosan dan jenuh, begitu juga supaya bisa mengenal macam-macam permainan baik yang baru maupun tradisional.

Permainan adalah suatu kegiatan yang sangat penting dan dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Karena Setiap insan manusia pada dasarnya sangat membutuhkan aktivitas bermain, tidak hanya meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual, dan emosional. Memang istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, untuk itu bermain adalah hal yang sangat penting, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa membutuhkan aktivitas bermain. Permainan setiap kalangan berbeda-beda mulai dari permainan anak-anak, permainan remaja,

ataupun juga permainan orang dewasa, karena permainan harus disesuaikan dengan daya pikir maupun fisiknya.

Kemampuan individu manusia untuk melatih potensi-potensi ialah pada waktu mereka bermain. Bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam diri, atau disebut merupakan naluri. Semua naluri atau dorongan dari dalam ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi manusia adalah merupakan kebutuhan hidupnya, seperti kebutuhan-kebutuhan lainnya seperti makan, minum, tidur, dan lain-lain. Orang dewasa yang melarang anak-anaknya untuk bermain merupakan sebuah kejahatan, karena menghambat melarang atau menghalang-halangi perkembangan potensi anak untuk berkembang. Bermain di dalam kehidupan manusia merupakan bentuk latihan-latihan yang dilakukan agar dapat menjadi manusia yang berkarakter, oleh karena itu bermain atau permainan tidak dapat dipisahkan melalui kehidupan manusia itu sendiri.

Untuk mengetahui dan mengembangkan keterampilan siswa tidak harus pada ekstra ataupun keikutsertaan dalam *club*. Melainkan bisa dari permainan-permainan kecil yang cara permainannya menggunakan salah satu dari teknik permainan yang ada dalam kompetensi dasar. Contohnya yaitu permainan kecil berburu binatang dan permainan kecil lempar kejar bola, dalam permainan tersebut teknik yang dilakukan adalah melempar dan menangkap bola. Permainan kecil tersebut dapat dikaitkan dengan teknik *passing* pada permainan bola tangan, karena terdapat unsur melempar dan menangkap bola.

Permainan bola tangan yaitu permainan yang dilakukan oleh dua kelompok atau dua tim. Dua tim tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu memasukkan bola ke gawang agar timnya dapat memenangkan permainan. Agar dapat memenangkan permainan tim tersebut harus bekerja sama dengan sesama pemain dengan menggunakan teknik *passing*. Teknik *passing* atau biasa disebut mengoper sangatlah penting karena untuk mencetak gol atau mendapat poin tidak bisa kalau hanya dengan satu pemain sedangkan musuhnya ada lebih dari satu pemain, untuk itu keterampilan *passing* sangatlah perlu untuk ditingkatkan.

Passing atau mengoper adalah kegiatan yang dilakukan oleh pemain untuk bekerja sama mencapai tujuan. Permainan bola tangan memiliki teknik *passing* yang berbagai macam, ada teknik yang menggunakan satu tangan dan ada juga yang menggunakan dua tangan. Keterampilan atau teknik ini tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan gerak tapi juga dalam sikap kerja sama antar pemain, agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan yaitu mencetak poin dan memenangkan

permainan. Keterampilan ini sangatlah penting, maka dari itu keterampilan ini sangat perlu untuk dikembangkan.

Pengalaman peneliti yang pernah melakukan program pengelolaan pembelajaran di SMK Prapanca 2 Surabaya. Saat itu peneliti diberi tanggung jawab oleh Bapak Soeprijatno untuk mengajar seluruh siswa kelas XI Akuntansi. Waktu mengajar materi permainan bola tangan banyak siswa yang kurang terampil dalam melakukan operan, pernyataan itu terbukti saat penulis mengajar kelas XI akuntansi 1 pada saat program pengelolaan pembelajaran di SMK Prapanca 2 Surabaya, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan operan pada permainan bola tangan dengan menggunakan permainan kecil lempar kejar bola dan berburu binatang dalam pemanasan. Peneliti menggunakan permainan kecil itu karena permainan itu sangat diminati dan disukai oleh siswa, serta dalam permainan itu terdapat teknik melempar bola.

Dari uraian latar belakang di atas peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul **“Penerapan Permainan Kecil dalam Pemanasan untuk Meningkatkan Kemampuan Passing pada Permainan Bola Tangan pada Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Prapanca 2 Surabaya”**.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum (2012: 65) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Dikatakan eksperimen murni apabila memenuhi 4 kriteria yaitu perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan.

Menurut Maksum (2012: 53) sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Dalam penelitian ini akan digunakan pengambilan dengan metode *purposive sampling* yaitu kelas XI Akuntansi 1 yang berjumlah 30 subjek sebagai kelompok eksperimen, dan kelas XI Akuntansi 2 sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 29 subjek. Digunakan metode *purposive sampling* karena sampel sudah diketahui karakteristiknya.

HASIL PENELITIAN

Pada deskripsi data ini membahas hasil *pre-test* dan *post-test* yang tentang rata-rata, standar deviasi, varian, nilai minimum dan nilai maksimum. Berdasarkan hasil perhitungan secara manual dan perhitungan dengan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) for windows evaluation rerleas 20.0 maka dapat dideskripsikan hasil penelitian yang dapat dijabarkan dalam Tabel 1 dan Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata	3,83	6,90	3,07
Standar Deviasi	4,564	5,274	0,71
Varian	20,833	27,817	6,984
Nilai Minimum	0	0	0
Nilai Maksimum	17	19	2
Peningkatan	80,15%		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1 hasil perhitungan kelompok eksperimen, maka telah tercantum hasil data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan penerapan permainan kecil dalam pemanasan (*pre-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 3,83 dengan standar deviasi 4,564, varian sebesar 20,833 dengan nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimum adalah 17.

Sedangkan hasil data yang diperoleh sesudah diberi perlakuan penerapan permainan kecil dalam pemanasan (*post-test*) yaitu didapat jumlah rata-rata sebesar 6,90 dengan standar deviasi 5,274, varian sebesar 27,817 dengan nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimum adalah 19.

Dari hasil Tabel 1 diketahui bahwa ada peningkatan kemampuan *passing* dalam permainan bola tangan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan penerapan permainan kecil dalam pemanasan. Permainan kecil diberikan kepada siswa saat pemanasan untuk menunjukkan adanya peningkatan *passing* pada permainan bola tangan sebesar 80,15%, Jadi dapat dikatakan bahwa dengan penerapan permainan kecil dalam pemanasan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola tangan.

Tabel 2 Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata	3,00	2,89	0,11
Standar Deviasi	4,00	3,73	0,27
Varian	16,07	13,95	2,12
Nilai Minimum	0	0	0
Nilai Maksimum	15	15	0
Penurunan	3,3%		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 2 hasil perhitungan kelompok kontrol, maka telah tercantum hasil data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan penerapan permainan kecil dalam pemanasan (*pre-test*) yaitu didapat jumlah skor rata-rata sebesar 2,90 dengan standar deviasi 3,977, varian sebesar 15,817 dengan nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimum adalah 15.

Sedangkan hasil data yang diperoleh tanpa diberi perlakuan penerapan permainan kecil dalam pemanasan (*post-test*) yaitu didapat jumlah rata-rata sebesar 2,80 dengan standar deviasi 3,708, varian sebesar 13,752 dengan nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimum adalah 15.

Dari hasil Tabel 2 diketahui bahwa ada penurunan kemampuan *passing* dalam permainan bola tangan sebesar 3,3%. Jadi dapat dikatakan tidak adanya peningkatan pada kelompok kontrol, karena tidak adanya perlakuan pemberian permainan kecil dalam pemanasan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya dibuktikan dengan Thitung 5,527 > Ttabel 2,045 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Besarnya pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada permainan bola tangan pada siswa kelas XI Akuntansi 1 di SMK Prapanca 2 Surabaya adalah 80,15%.

Saran

1. Kepada Guru PJOK waktu mengajar kelas XI Akuntansi 1 SMK Prapanca 2 Surabaya diharapkan saat pemanasan menggunakan permainan kecil yang sesuai dengan materi yang akan diberikan kepada siswa.
2. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi sehingga perlu dilakukan penelitian sejenis dan disarankan mengambil subyek yang lebih banyak, sehingga dapat dijadikan bahan kajian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael J, 2003. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli dkk, 2012. *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)*. Surabaya: Wineka Media.
- Koger, Robert, 2007. *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Klaten. Saka Mitra Kompetensi.
- Mahendra, Agus, 2000. *Bola Tangan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral

Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Sentra D-III.

Maksum, Ali 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa penerbit

Maksum, Ali, 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa penerbit

Maksum, Ali, 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press

Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. FPOK-UPI

Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Bab II Pasal 3 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional